

مجلة كلية الآداب
"دوريَّة – أكاديميَّة"– علميَّة – مُحَكَّمة"
جامعة سوهاج
العدد (٤١)، الجزء الأول، أكتوبر ٢٠١٦م، ص ص ٣٦١- ٣٧٤
كلية الآداب

فعالية برنامج تدريبي لتنمية السعادة المدركة والأمن للمسنين من الجنسين بدار الرعاية الاجتماعية

د. حسام حافظ محمد السلموني(*) & محمد حسن أنور محمود(**)

مقدمة:

تنطلق الدراسة الحالية من منظور علم النفس الإيجابي الذى ظهر فى تسعينات القرن الماضي على يدمارتن سيلجمان"Martin Seligman ليقف جنباً إلى جنب مع علم النفس المرضي وينافسه بل ويتفوق عليه أحياناً. ومن ثم فبدلا من تركيز الاهتمام على دراسة الجوانب السلبية أو المرضية في الشخصية الإنسانية وأساليب علاجها، تركز الاهتمام على دراسة والكشف عن القدرات والطاقات الايجابية الكامنة فى شخصية الانسان والتى تبتدى فى ابداعاته وانجازاته وقدرته على العطاء، وذلك مرجعه أن بناء القوة وتمكين البشر من أقوى الأساليب وأكثرها فاعلية في تحقيق التوافق والصحة النفسية.(محمد نجيب الصبوة،٢٠٠١ ,SELIGMAN&cSIKSZENTMIHLYi,2000)

ولذلك أولى علم النفس الإيجابيPositive Psychology اهتمامه بدراسة موضوعات مثل السعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والمثابرة، ومقاومة الضغوط،والقناعة، والأمل، والدعم الأجتماعى ، والهناء الذاتى ،والتسامح، والحب، وما الى ذلك من موضوعات تندرج فى هذا التيار(مايكل أرجايل ،١٩٩٣) .

وتهدف الدراسة الى فحص فعالية برنامج تدريبى في تنمية السعادة والأمن النفسى، حيث تعد مرحلة الشيخوخة إحدى مراحل النمو الأساسية التى يصاحبها العديد من التغيرات الفسيولوجية والبيولوجية والاجتماعية والنفسية، ويترتب على هذه التغيرات ظهور العديد من المشكلات التى تعوق توافق المسن مع أسرته ومجتمعه بوجه عام، وتؤثر على حالته النفسية والجسمية (خليفة،١٩٩٧، ٧٢).

فبناء الجسم الإنسانى ووظائفه تضعف، وكذلك فإن مكان الإنسان فى المجتمع يتغير، وبذلك يتغير تكيفه للبيئة المادية والاجتماعية المحيطة به.(إبراهيم،١٩٩٧، ١٠١)

وتأتى الدراسة الحالية كمحاولة متواضعة للوقوف على مدى فاعلية برنامج إرشادي فى تدعيم السعادة والأمن النفسي ،وذلك كما يدركها المسنون المقيمون بإحدى دور الرعاية الاجتماعية.

المنهج والإجراءات :

يتناول هذا الفصل توصيفاً شاملاً لإجراءات الدراسة الميدانية التي قام بها الباحث لتحقيق أهداف الدراسة، وللتحقق من صحة فروض الدراسة،ويتضمن تحديد المنهج المتبع في الدراسة، وبناء وتصميم الأدوات وتقنينها، ومجتمع الدراسة،وعينة الدراسة،والمعالجة الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

(*) مدرس علم النفس– كلية الآداب – جامعة سوهاج.

(**) باحث دكتوراه.

١- منـهج الدراسة:
تعتمد الدراسة على المنهج التجريبي وهو الأكثر موائمة لقياس مدى فاعلية برنامج تدريبى(كمتغير مستقل) لتدعيم السعادة والأمن النفسي كما يدركها المسنون(كمتغير تابع)،وقمنا بعمل تصميم مجموعتين: المجموعة التجريبية التي يتعرض أفرادها للمتغير المستقل(البرنامج الارشادى)،والمجموعة الضابطة التي لا يتعرض أفرادها للمتغير المستقل .

٢- فروض الدراسة :
من خلال أهداف الدراسة والتراث النفسي والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية كما يلي:-
أ- توجد فروق دالة إحصائياً في السعادة والأمن النفسي بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى اتجاه القياس البعدى لدى المسنين.
ب- توجد فروق دالة إحصائياً في السعادة والأمن النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى في اتجاه المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة لدى المسنين .
ج- لا توجد فروق دالة إحصائياً في السعادة والأمن النفسي بعد القياسين البعدى والتتبعى لدى المجموعة التجريبية لدى المسنين.

٣- العينـة:
تم اختيار عينة الدراسة الحالية من دار رعاية المسنين بأسيوط بحيث تضم (٢٠) مسنا ومسنة، وتم توزيع العينة إلي مجموعتين متساويتين وهم:
- المجموعة التجريبية وتتكون من عشرة مسنا ومسنة، وهم الذين سوف يطبق عليهم البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية.

٤- أدوات الدراسة :
تعتمد الدراسة الحالية على الأدوات التالية:
أ- استبانه الأمن النفسي . (من إعداد الباحث).
ب-استبانه السعادة. (من إعداد الباحث).
ج-استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي (إعداد عبد العزيز الشخص)
د- البرنامج الارشادى (من إعداد الباحث).

الأساليب الإحصائية المستخدمة:
تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:
١-التكرارات والنسب المئوية.
٢- متوسط وانحراف معياري
٣- قيمة Z للفروق بين نسبتين مستقلتين.
٤- اختبار مان ويتني للفروق بين رتب المجموعات المستقلة.
٥- اختبارويلكوكسون للفروق بين رتب المجموعات المترابطة.

٦- اختبار ألفا كرونباخ.

ظروف وإجراءات الدراسة:

عمل مسح للدراسات السابقة والاطلاع على أدبيات الدراسة.

٢-إعداد البرنامج الارشادى ،وإعداد أدوات الدراسة.

٣-الحصول على موافقة دار الرعاية الاجتماعية للتطبيق وذلك في ٢٠١٤/٦/٢٥.

٤-القيام بالدراسة الاستطلاعية وتحديد مجتمع الدراسة وكانت في شهر يونيو لعام ٢٠١٤

٥-تطبيق البرنامج(في شهر يوليو سنة ٢٠١٤ ،حتى أول شهر أكتوبر سنة ٢٠١٤) ،بواقع جلستين في الأسبوع.

٦-تطبيق القياس التتبعى وكان في شهر ديسمبر،أي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج.

٧-تفسير نتائج الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

مناقشة نتائج الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على" أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياسي السعادة والأمن النفسي في اتجاه القياس البعدى".

و للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون"Wilcoxon "لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعةالتجريبية ،والجدول التالي رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على السعادة والأمن النفسي لدى المسنين ن= ١٠

	المقاييس	المجموعة	القيم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة	اتجاه الفرق
السعادة	البهجة والسرور	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨٠١	٠.٠٠١	القياس البعدي
		القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
	التفاؤل	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨٠٤	٠.٠٠١	القياس البعدي
		القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
	الرضا عن الحياة	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨١١	٠.٠٠١	القياس البعدي
		القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
	العلاقات الاجتماعية	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨٠٤	٠.٠٠١	القياس البعدي
		القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
	الرضا عن الذات	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٧٩٧	٠.٠٠١	القياس البعدي
		القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			

	المقاييس	المجموعة	القيم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة	اتجاه الفرق
	معنى الحياة	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨٠٤	٠.٠٠١	القياس البعدي
		القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
	الدرجة الكلية	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٧٨٤	٠.٠٠١	القياس البعدي
		القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
الأمن النفسي	مجال إشباع الحاجات الأساسية	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨١٧	٠.٠٠١	القياس البعدي
		القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
	مجال التقدير الاجتماعي	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨١٧	٠.٠٠١	القياس البعدي
		القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
	مجال ارتباط الفرد بعقيدته	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨٠٥	٠.٠٠١	القياس البعدي
		القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
	مجال الشعور بالانتماء إلى الجماعة	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨١٧	٠.٠٠١	القياس البعدي
		القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
	مجال الشعور بالسلامة والاستقرار	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨١٩	٠.٠٠١	القياس البعدي
		القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
	الدرجة الكلية	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٧٨٧	٠.٠٠١	القياس البعدي
		القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			

يتضح من خلال الجدول (١) تحقق صحة الفرض الأول حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في السعادة والأمن النفسي لدى المسنين حيث جاءت جميع المقارنات دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ في اتجاه القياس البعدي على مقياس السعادة وأبعاده الفرعية ومقياس الأمن النفسي وأبعاده الفرعية مما يعطي مؤشرا قويا بأن هناك تأثير ايجابي للبرنامج على تحسين السعادة والأمن النفسي لدى المسنين المقيمين بدار الرعاية.

جدول (2)

حجم الأثر لمدى فاعلية البرنامج لدى عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية ن=20

	متوسط القياس القبلي	الانحراف المعياري	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري	قيمة حجم الأثر	مستوى الدلالة	حجم الأثر
البهجة والسرور	١٥.١٠	١.٥٢	٣٤.٦٠	٢.١٧	٣٤	٠.٠٠١	كبير
التفاؤل	١٤.٨٠	١.٦٢	٣٨.٣٠	٢.٠٠	٣٨	٠.٠٠١	كبير
الرضاعن الحياة	١٢.٥٠	١.١٨	٢٩.١٠	١.٥٢	٢٩	٠.٠٠١	كبير
العلاقات الاجتماعية	١٢.٠٠	١.١٥	٢٨.٨٠	٢.٤٩	٢٨	٠.٠٠١	كبير
الرضاعن الذات	١٤.٦٠	١.٥١	٤٠.٨٠	١.٨١	٤٠	٠.٠٠١	كبير
معنى الحياة	١٧.٢٠	١.٦٩	٣٨.٧٠	١.٧٠	٣٨	٠.٠٠١	كبير
الدرجة الكلية	٨٦.٢٠	٢.٦٦	٢١٠.٣٠	٧.٠١	٢١٠	٠.٠٠١	كبير
مجال إشباع الحاجات الأساسية	١٢.٥٠	١.٥١	٢٤.٣٠	٠.٩٥	٢٤	٠.٠٠١	كبير
مجال التقدير الاجتماعي	١٢.٩٠	١.٦٠	٢٤.١٠	٠.٩٩	٢٤	٠.٠٠١	كبير
مجال ارتباط الفرد بعقيدته	١٢.٤٠	١.٥٨	٢٤.٧٠	١.٥٧	٢٤	٠.٠٠١	كبير
مجال الشعور بالانتماء إلى الجماعة	١١.٨٠	١.١٤	٢٤.٥٠	١.٢٧	٢٤	٠.٠٠١	كبير
مجال الشعور بالسلامة والاستقرار	١٢.١٠	١.٢٩	٢٤.٣٠	٠.٩٥	٢٤	٠.٠٠١	كبير
الدرجة الكلية	٦١.٧٠	٤.٩٩	١٢١.٩٠	٢.٩٢	١٢١	٠.٠٠١	كبير

تفسير ومناقشة الفرض الأول:

يمكن تفسير هذه النتيجة من زيادة مستوى الإحساس بالسعادة والأمن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، بأنه كان للإرشاد النفسي فاعلية في تحسين الشعور بالسعادة والأمن النفسي،وذلك من خلال ما اعتمد عليه من فنيات مناسبة للمشاركين خلال تطبيق جلسات البرنامج،والتي تم استخدامها في شكل منظومة إرشادية متكاملة ومترابطة تتناسب مع خصائص أعضاء المجموعة التجريبية، وقد هدف الباحث من خلال استخدام فنية الحوار والمناقشة إلى إكساب المسنين و المسنات الشعور بقيمة آراءهم وأفكارهم, وكذلك استبصارهم بمشكلاتهم.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "نجوى إبراهيم ٢٠١١ " إلى فعالية البرنامج العلاجي الإيجابي ودوره في تنمية الرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية (نجوى إبراهيم،٢٠١١).
وتتفق وما توصل إليه روبرتس وآخرون (Roperts,s.al 1999)من فعالية البرنامج الارشادى على نفسية المسنين ،إقبالهم على الحياة، وأصبحت أيضا نظرتهم للمستقبل إيجابية (Roperts,s.al 1999) .
وتتفق أيضا وما توصلت إليه دراسة(أكمل نجاح،٢٠٠٣) من فعالية برامج الاسترخاء النفسي في تحسين نوعية الحياة لدى عينة من كبار السن (أكمل نجاح،٢٠٠٣) . وتدعم هذه النتيجة الأثر الإيجابي لاستخدام الإرشاد النفسي في تدعيم السعادة والأمن النفسي لدى كبار السن المشاركين في البرنامج .

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على" أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياسي السعادة والأمن النفسي في اتجاه المجموعة التجريبية".
وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتني للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على السعادة والأمن النفسي

جدول (٣)

نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على السعادة والأمن النفسي لدى المسنين ن= ٢٠

	المقاييس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمةUالمحسوبة	مستوى الدلالة	في اتجاه
السعادة	البهجة والسرور	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١	التجريبية
		التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
	التفاؤل	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١	التجريبية
		التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
	الرضا عن الحياة	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١	التجريبية
		التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
	العلاقات الاجتماعية	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١	التجريبية
		التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
	الرضا عن الذات	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١	التجريبية
		التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
	معنى الحياة	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١	التجريبية
		التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
	الدرجة الكلية	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١	التجريبية
		التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
الأمن النفسي	مجال إشباع الحاجات الأساسية	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١	التجريبية
		التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			

	المقاييس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمةUالمحسوبة	مستوى الدلالة	في اتجاه
	مجال التقدير الاجتماعي	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١	التجريبية
		التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
	مجال ارتباط الفرد بعقيدته	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١	التجريبية
		التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
	مجال الشعور بالانتماء إلى الجماعة	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١	التجريبية
		التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
	مجال الشعور بالسلامة والاستقرار	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١	التجريبية
		التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
	الدرجة الكلية	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١	التجريبية
		التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			

كما يتضح من خلال الجدول (3) ومن خلال المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي وجود فروق دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ على مقياس السعادة وأبعاده ومقياس الأمن النفسي وأبعاده الفرعية مما يعزي إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى السعادة النفسي والأمن النفسي لدى المسنين المقيمين بدار الرعاية حيث كانت جميع الفروق في اتجاه المجموعة التجريبية، وهو مايشير إلى تحقق الفرض بصورة كلية.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على" أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياسي السعادة والأمن النفسي".

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون"Wilcoxon "لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية.

جدول (٤)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على السعادة والأمن النفسي لدى المسنين ن= ١٠

المقاييس		المجموعة	القيم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمةZالمحسوبة	مستوى الدلالة
السعادة	البهجة والسرور	القياس البعدي	القيم السالبة	٩.١٥	٩١.٥٠	١.٠٥٧	غير دال
		القياس التتبعي	القيم الموجبة	١١.٨٥	١١٨.٥٠		
	التفاؤل	القياس البعدي	القيم السالبة	١٠.٥٥	١٠٥.٥٠	٠.٠٣٩	غيردال
		القياس التتبعي	القيم الموجبة	١٠.٤٥	١٠٤.٥٠		
	الرضا عن الحياة	القياس البعدي	القيم السالبة	١٠.٦٥	١٠٦.٥٠	٠.١٢٢	غيردال
		القياس التتبعي	القيم الموجبة	١٠.٣٥	١٠٣.٥٠		
	العلاقات الاجتماعية	القياس البعدي	القيم السالبة	١١	١١٠	٠.٣٨٣	غيردال
		القياس التتبعي	القيم الموجبة	١٠	١٠٠		
	الرضا عن الذات	القياس البعدي	القيم السالبة	١١	١١٠	٠.٣٨٦	غيردال
		القياس التتبعي	القيم الموجبة	١٠	١٠٠		
	معنى الحياة	القياس البعدي	القيم السالبة	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠	٠.١٩٦	غيردال
		القياس التتبعي	القيم الموجبة	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠		
	الدرجة الكلية	القياس البعدي	القيم السالبة	١٠.٣٥	١٠٣.٥٠	٠.١١٤	غيردال
		القياس التتبعي	القيم الموجبة	١٠.٦٥	١٠٦.٥٠		
الأمن النفسي	مجال إشباع الحاجات الأساسية	القياس البعدي	القيم السالبة	١٠.٥٠	١٠٥	٠.٠٠٠	غيردال
		القياس التتبعي	القيم الموجبة	١٠.٥٠	١٠٥		
	مجال التقدير الاجتماعي	القياس البعدي	القيم السالبة	١٠.٤٥	١٠٤.٥٠	٠.٠٤١	غيردال
		القياس التتبعي	القيم الموجبة	١٠.٥٥	١٠٥.٥٠		
	مجال ارتباط الفرد بعقيدته	القياس البعدي	القيم السالبة	٩	٩٠	١.٢٠١	غيردال
		القياس التتبعي	القيم الموجبة	١٢	١٢٠		
	مجال الشعور بالانتماء الى الجماعة	القياس البعدي	القيم السالبة	٨.٣٠	٨٣	١.٧٠١	غيردال
		القياس التتبعي	القيم الموجبة	١٢.٧٠	١٢٧		
	مجال الشعور بالسلامة والاستقرار	القياس البعدي	القيم السالبة	٩.٢٠	٩٢	١.٠٥٢	غيردال
		القياس التتبعي	القيم الموجبة	١١.٨٠	١١٨		
	الدرجة الكلية	القياس البعدي	القيم السالبة	٨.٥٠	٨٥	١.٥٢٧	غيردال
		القياس التتبعي	القيم الموجبة	١٢.٥٠	١٢٥		

تشير نتائج المقارنات بين القياس البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى والتتبعى مما يعطي مؤشر بأن عينة الدراسة احتفظت بالتحسن الذي حدث نتيجة للتعرض للبرنامج المستهدف لفترة مما يعطي مؤشر على استمرارية فاعلية البرنامج في تحسين درجة السعادة والأمن النفسي لدى المسنين.

يفسر الباحث هذه النتيجة بأنه كان للبرنامج فاعليته،والتي استمرت خلال فترة المتابعة،فكانت درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي السعادة والأمن النفسي كماهى في التحسن ، مما يدل على أن التغير الذى حدث كان تغيرا أصيلا في شخصية المسنين والمسنات الذين يقيمون بدار الرعاية الذي استمر بعد تطبيق البرنامج،وأنه قد تم تحسين الشعور بالسعادة والأمن النفسي لأفراد المجموعة التجريبية نتيجة البرنامج،وماتبع ذلك من تنمية الجوانب الإيجابية من الشخصية ،وتنمية مفهوم المساندة الاجتماعية ومهارات الاتصال والتواصل بينهم وبين أفراد المجتمع، وتدريبهم على إحلال المرح والطمأنينة النفسية بدل أَمن المشاعر السلبية وتحقيق وجود أفضل لهم، كما تشير نتائج البحث إلى أن الفنيات التي تم استخدامها في البرنامج أدت إلى مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على زيادة تقبلهم لذواتهم والرضا عنها من خلال اكتشاف معناها والجوانب الايجابية فيها، وأيضا من خلال التأكيد من جانب الباحث أثناء الإرشاد على أن الشعور بالسعادة الحقيقية والأمن النفسي تكمن في تمسك الإنسان بما يستطيع إنجازه، والتفوق فيه وإثبات وجوده، بهذا يقي الإنسان نفسه التوتر والخوف والقلق، ووقاية الإنسان لنفسه تتأتي من كونه يعي ذاته ويؤمن بأهمية أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه ويتبلور ذلك في علاقات اجتماعية تتسم بالبعد عن الأنانية والمصلحة الشخصية... علاقات تتسم بالإيجابية والعطاء والتسامح والإيثار...وبهذا يصبح وجود الإنسان له معنى وهدف في الحياة. ومقومات جودة حياة الإنسان في هذه الحالة توجد داخله هو وليس في خارجه، في إمكانياته في انجازاته في قدراته، في استعداداته ، في تكامل شخصيته.

خاتمة الدراسة:

بنا ء على ما كشفت عنه الدراسة من نتائج يتقدم الباحث بالمقترحات التالية:

١. دعم دور الأسرة ومساعدتها على تحمل مسئولياتها نحو رعاية المسنين المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية، والعمل على زيادة فاعلية هذا الدور واستمراره بما يحقق الشعور بالسعادة والأمن النفسي.
٢. تشجيع مشاركة المسنين المقيمين بدور الرعاية في الحياة الاجتماعية والاندماج في نسيج المجتمع ونشاطه الطبيعي، وإتاحة الفرص أمامهم للمشاركة في مختلف المجالات.
٣. ضرورة اهتمام الجهات البحثية والأخصائيين النفسيين بكبار السن فى دور الرعاية.
٤. العمل على رفع الروح المعنوية للمسنين، وإشعارهم بالحب والحنان، وإتاحة الفرصة أمامهم للتنفيس عن مشاعرهم.
٥. ضرورة الاهتمام بتحسين البيئات التي يعيش فيها كبار السن(المسنين)سواء مع أسرهم أو بدور الرعاية الاجتماعية، والعمل على إشباع حاجاتهم النفسية والمادية والاجتماعية حتى نحقق لهم قدر كاف من السعادة والأمن النفسي.

٦. إمكانية استخدام وتطبيق البرنامج الإرشادي (المقترح) من قبل القائمين على رعاية كبار السن لتحسين مستوى السعادة و الأمن النفسي.

٧. تزويد الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين القائمين برعاية كبار السن(المسنين) المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية بالبرنامج الارشادى ، لتطبيقه من أجل مساعدة المسنين لتحقيق الشعور بالسعادة والأمن النفسي.

قائمة المراجع:

أولاً– المراجع العربية:

١. ابن منظور.(د،ت)*لسان العرب*. القاهرة: دار المعارف.

٢. ابن منظور. (١٩٩٢)*لسان العرب*، المجلد الثالث. بيروت: دار صادر.

٣.ابر يعم سامية.(٢٠٠٩) . "أساليب المعاملة الو الدية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين".*مجلة البحوث النفسية التربوية ، كلية التربية،جامعة المنوفية*، العدد الثاني-السنة الرابعة والعشرون،٥٥-٦٩ .

٤. أبو القاسم الحسين بن محمد، صححه وخرج آياته إبراهيم شمس الدين.(٢٠٠٤). *معجم مفردات القرآن*. بيروت – لبنان: دار الكتب العلمية.

٥.أبو بكر مرسي محمد مرسي .(٢٠٠٢) .*أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي*، القاهرة:مكتبة النهضة المصرية.

٦.أحمدعزت راجح . (١٩٧٣).*أصول علم النفس*.الطبعةالتاسعة. الإسكندرية:المكتب المصري الحديث.

٧.أحمد عزت راجح.(١٩٧٧).*أصول علم النفس العام*.ط١١. القاهرة :دار المعارف .

٨.احمد عكاشة.(١٩٨٩). *الطب النفسي المعاصر*. ط٨. القاهرة: الأنجلو المصرية .

٩.أحمد فارس.(١٩٧٩).*معجم مقاييس اللغة*.بيروت:دار الفكر.

١٠. أحلام حسن محمود .(٢٠٠٧). مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية وبعض المتغيرات الأخرى .*دراسات نفسية*،رابطة الأخصائيين النفسيين" رانم"،٥٦(١٧)، ١١٦-١٧٠.

١١.أحمد محمد الحسيني .(١٩٩٨) . *برنامج لتعديل بعض الخصائص النفسية لدي المراهقين مرض السكر* (رسالة ماجستير). جامعة طنطا ، كلية التربية .

١٢ .أحمد محمد عبد الخالق.(١٩٨٧) . *الأبعاد الأساسية للشخصية*.القاهرة:دار المعرفة الجامعية.

١٣.أحمد محمد عبد الخالق . (١٩٩٦). *دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم*. الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

١٤. احمد عبد الخالق وآخرون .(٢٠٠٣).معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي،*دراسات نفسية*،رابطة الأخصائيين النفسيين "رانم"،١٣(٤)، ٥٨١ –٦١٢ .

١٥ .احمد عبد الرحمن .(٢٠٠١) . المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعات المتزوجات. *مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق*،ع (٣٧)،٧٧-٧٨.

١٦. احمد مستجير.(٢٠٠٢).*علم اسمه السعادة*. القاهرة: دار المعارف .

١٧.احمد يحيى الزق. (٢٠٠٦).*علم النفس* .عمان: دار وائل للطباعة والنشر.

١٨.أحمد يوسف .(د.ت). *اثر العقيدة في تحقيق الأمن النفسي*. دار العلوم. جامعة القاهرة: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

١٩ . أسماء عبد الو نيس صديق محمد .(٢٠٠٥) . *بعض الوجدانات السالبة والموجبة المرتبطة بالإقامة الداخلية لدى عينة من كبار السن المقيمين في دور المسنين*(رسالة ماجستير) . كلية التربية، جامعة طنطا فرع كفر الشيخ .

٢٠. أكمل نجاح .(٢٠٠٣) . *مدى فاعلية برامج الاسترخاء فى خفض القلق وتحسين نوعية الحياة لدى عينة من المسنين* (رسالة ماجستير).كلية الآداب،جامعة المنيا.

٢١ . أماني عبد المقصود. (٢٠٠٦).السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية*مجلة كلية التربية النوعية جامعة المنوفية*،ع(٢) ، ٢٥٠-٢٩٥.

٢٢ . آمال صادق وفؤاد أبو حطب . (١٩٩٩) *. نمو الإنسان من مرحلة الجنين حتى مرحلة المسنين* ، ط ٤ .القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .

٢٣ . آمنه عبد الرحيم محمد. (٢٠٠٠) *. رعاية كبار السن في السودان الدور والعلاقة* ، ورقة عمل بالمؤتمر الإقليمي الأول لرعاية المسنين ، الجزء الثاني .بعنوان المسنون في العالم العربي الواقع والمأمول في مطلع الألفية الثالثة الفترة من ٣-٥إبريل ، جامعة حلوان .

٢٤ .الجمعية المصرية للمناهج.(١٩٩٧).كلية التربية: جامعة عين شمس.

٢٥ . السيد عبد الحميد سليمان ومحمد السيد عبد المعطى .(٢٠٠٠) *. دراسة لبعض المتغيرات الشخصية المرتبطة بالرضا عن الحياة لدى المسنين* . المؤتمر الإقليمي الأول لرعاية المسنين . الجزء الثاني . بعنوان المسنون في العالم العربي الواقع والمأمول فى مطلع الألفية الثالثة الفترة من ٣-٥ إبريل ، جامعة حلوان .

٢٦ . السيد محمد الحسيني الشيرازي .(١٩٩٣). *الاجتماع.ج٢*. بيروت :دار العلوم.

٢٧ . السيد محمد عبد المجيد .(٢٠٠٤). إساءة المعاملة والأمن النفسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. *دراسات نفسية،ابريل* ١٤ (٢)، ٢٨٠- ٢٨٤.

٢٨ . المعجم الوسيط .(١٩٨٠).ج١و٢.القاهرة : دار المعارف.

٢٩. إيمان محمود عبيد.(٢٠١٠).*فاعلية برنامج ارشادى في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين*(رسالة ماجستير). كلية التربية،جامعة عين شمس .

٣٠. أيمن توفيق الوتارى.(١٩٩٤).*الألفاظ النفسية في القران الكريم*(رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب ، جامعة الموصل.

٣١.إيهاب البيلاوى وأشرف عبد الحميد.(٢٠٠٢). *الإرشاد النفسى المدرسى*. القاهرة:دار الكتاب الحديث.

٣٢. إيهاب عبد العزيز عبد الباقي البيلاوي . (١٩٩٩) . *فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض القلق لدي ذوي الإعاقة البصرية* (رسالة دكتوراه). كلية التربية ، جامعة الزقازيق.

٣٣. باربرا انجلر .(١٩٩٠). *مدخل إلى نظريات الشخصية*.(ترجمة: فهد الدليم). الطائف: النادي الأدبي .

٣٤. بلال عادل الخطيب .(2004).*معايير تقدير الذات للأعمار13-17 سنة على مقياس مطور للبيئة الأردنية*(رسالة دكتوراه غير منشورة). الجامعة الأردنية.

٣٥ . توفيق الطويل.(١٩٩٧).*الفلسفة الخلقية نشأتها وتطورها*،ط٢.القاهرة:دار النهضة العربية.

٣٦. جابر عبد الحميد جابر.(١٩٩٠) . *نظريات الشخصية البناء، الديناميات: طرق البحث-التقويم* . القاهرة: دار النهضة العربية .

٣٧. جابر عبد الحميد جابر،علاء الدين كفافى.(١٩٩١).*معجم علم النفس والطب النفسى* القاهرة :دار النهضة العربية .

٣٨. جبر محمد جبر.(١٩٩٦). بعض المتغيرات الديموجرافية المرتبطة بالأمن النفسي.*مجلة علم النفس*،العدد(١٠)،الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٨٥-٩٠.

٣٩ . جمال الخطيب. (١٩٨٧).*تعديل السلوك: القوانين والإجراءات*. عمان: المطابع التعاونية

٤٠. جمال حمزة. (٢٠٠١) . سلوك الوالدين الايذائى للطفل وأثره على الأمن النفسي له.*مجلة علم النفس*،الهيئة العامة المصرية العامة للكتاب،القاهرة،ع٥٨،١٢٣-١٤٣

٤١. جميل طهراوى .(٢٠٠٧) .الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة وعلاقته باتجاهاتهم نحو الانسحاب الإسرائيلي. *مجلة كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة*, المجلد السادس عشر , ص ٢٧– ٢٨.

٤٢. جهاد الخضري . (٢٠٠٣). *الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظات غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى* (رسالة ماجستير). كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

٤٣. جيهان محمد الحفناوى.(٢٠٠١).*أثر برنامج ارشادى في تنمية التوافق النفسي لدى المسنين*(رسالة ماجستير) . كلية التربية،جامعة عين شمس.

٤٤. حامد عبد السلام زهران . (١٩٧٧) .*الصحة النفسية والعلاج النفسي*. ط ٢ . القاهرة:عالم الكتب.

٤٥. حامد عبد السلام زهران.(١٩٨٠).*التوجيه والإرشاد النفسي*. ط٢. القاهرة: عالم الكتب .

٤٦. حامد عبد السلام زهران .(١٩٨٩).الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي.*مجلة دراسات تربوية*,م٤,ج١٩،٢٩٢-٢٩٥

٤٧. حامد عبد السلام زهران.(١٩٩٧). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. ط٣. القاهرة :عالم الكتب.

٤٩ . حامد عبد السلام زهران.(١٩٩٨).*التوجيه والإرشاد النفسي* . ط٣ .القاهرة: عالم الكتب.

٥٠. حامد عبد السلام زهران.(٢٠٠٣).*الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي والعالمي- دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي*.القاهرة. عالم الكتب، ٨٦-٨٧

٥١. حسام الدين محمود عزب.(٢٠٠٤) . *برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل*. المؤتمر السنوي الثاني عشر - التعليم للجميع،مصر.

٥٢ .حسن عبد الفتاح الفنجرى.(٢٠٠٦).*السعادة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية*. بنها: مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.
٥٣. حسن مصطفى عبد المعطي .(٢٠٠٥) .*الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر* . المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية جامعة الزقازيق "الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة"، الزقازيق ١٥-١٦ مارس .٢٠٠٥
٥٤. حسن مصطفى عبد اللطيف. (٢٠٠٥) . *سيكولوجية المسنين*. القاهرة:مكتبة زهراءالشرق .
٥٥. حسين عبدالفتاح الغامدى. (2000) . تشكل هوية الأنا لدى الأحداث الجانحين.*المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب*، ٢٥-٢٦ .
٥٦. حسين محمد سعد الدين الحسيني . (١٩٨٩) . *نمط العلاقة وكمها بين التعطل عن العمل وبعض السمات الانفعالية النفسية لدى المسنين* (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية الآداب ، جامعة طنطا .
٥٧ .حسين محمد علي طاهر. (١٩٩٩). *الاستشارة النفسية وتطبيقاتها العملية*. القاهرة :مركز الطوبجي لتكنولوجيا الطباعة والنشر والإعلان .
٥٨. حسين محمد علي طاهر. (٢٠٠٥) . *برنامج التدريب التوكيدى لبناء الثقة بالنفس عند الشباب من سن ١٣ إلى ١٨* . بيروت : دار الإيمان للطباعة والنشر .
٥٩- خالد بن عبد العزيز الشريدة . (٢٠٠٠) . *المسنون بين القيم الدينية والمتغيرات الثقافية والاجتماعية* . ورقة بحث مقدمة فيالمؤتمر الإقليمي الأول الذي ينظمه مركز الرعاية الصحية والاجتماعية تحت عنوان المسنون فى العالم العربي الواقع والمأمول في مطلع الألفية الثالثة الفترة من ٣-٥ إبريل .
٦٠. خلف أحمد مبارك .(يوليو٢٠٠١).فعالية العلاج السلوكي – المعرفي والتدريب على مهارات التعلم في خفض قلق الامتحان وتحسين الأداء الأكاديمي : دراسة تجريبية. *المجلة التربوية بكلية التربية بسوهاج*، جامعة جنوب الوادي ،ع١٦، ٢٠٣ –٣٠٢.
٦١. خليل درويش .(٢٠٠٣) . *المسنون ومشكلاتهم : دراسة مسحية لنزلاء دور رعاية المسنين فى دولة الإمارات العربية المتحدة* .مجلة العلوم الاجتماعية والأنسانية،٣٠(٢)،٣٣٥-٣٤٨.
٦٢. خنساء عبد الرزاق.(٢٠٠٩). اثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.*مجلة الفتح الكلية التربوية المفتوحة بديالى*، ع٣٤٦،٣٨-٣٤.
٦٣.داليا عزت.(٢٠٠٣).*العلاقة بين السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة*.المؤتمر السنوى الحادي عشر للأرشاد النفسي،جامعة عين شمس .
٦٤. دانييل جولمان. (٢٠٠٠). *الذكاء العاطفي* .(ترجمة ليلى جبالي،مراجعة محمد يونس). ،الكويت:عالم المعرفة.
٦٥. ديانا هيلز وروبرت هيلز .(١٩٩٩). *العناية بالعقل والنفس* .(تعريب واقتباس وتقديم عبد العلى الجسماني) ، الدار العربي للعلوم .
٦٦. ديفيدنيفين .(٢٠٠١): *مائة سر بسيط عن أسرار السعداء*.(ترجمة ابتسام محمد الخضراء). المملكة العربية السعودية:مكتبة العبيكان.

٦٧. راشد علي السهل.(١٩٩٩). تقويم أهداف الإرشاد النفسي المدرسي بالمرحلة الثانوية.*المجلة التربوية جامعة الكويت*،٥١ (١٣)، ١٨-١٩.

٦٨. رأفت عبد الرحمن محمد وعلى على التمامى .(٢٠٠٦) . *الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية المسنين* . محاضرات من معهد الخدمة الاجتماعية ، جامعة بنها.

٦٩. رجب على شعبان محمد. (٢٠٠٣).التدريب التوكيدى وعلاقته ببعض سمات الشخصيةلطلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد ،مركز الإرشاد النفسي* ،جامعة عين شمس، ع١٩ ، ١٧٤-١٧٥.

٧٠.رحاب عوض السيد.(٢٠٠٨).*مدى فاعلية برنامج ارشادى في تخفيف الشعور (بالوحدة النفسية والقلق والاكتئاب)لدى عينة من المسنين المقيمين بدور الرعاية* (رسالة ماجستير).كلية الآداب،جامعة عين شمس.

ثانياً – المراجع باللغة الأجنبية:

71.Abir,K.B., jaclene,A.Z. &wagdy,E.n .(2008) .Happiness Theoreical and empirical consideration. *Nursing Fourm*,*43*,12-23.

72.Argyle.(2001). *The psychology of happiness*. London andNew York: Rout ledge Taylor&francis group.

73.Baker Lindsey, A. Cahalin, Lawrence, p; Gerst, K.& Burr,J.A.(2005). Productive activities and subjective Well- Being Among older adults. The Influence of number of Activities and timecommintment. *Social indicator Research*, *73 (3)* ,431-458.

74. Beck, A.T., Rush, A. J., Shaw, B. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.

75.Ben-Zur,H. &Debi,Z. (2005). O*ptimism, Social Comparisons, and Coping With Vision Loss In Israel*. http//www.afb.org /jvib/ jvib990305.asp(1of23)5/5/20088:36:08 AM.

76. Bicford , B., K. ; Miller , S. ; Rotheram-Brus , M.,J. ; (2010).*The act game .act :Assertive communication training . asocial skilltraining program for children grades 3 -6 teacher manual* ,from:http://dr-banderralotiabi.com/new /admin/uploads /3/17/ h.pdf.

77.chekola,N.G. (1975). The concept of happiness. *Dissertation Abstract International,53* 4609A.

78.Chisson,N.,Et al (1996). Happiness. A Look Into The Folk psychology of four cultural Groups. *journal of gross- culturalpsychology*,27,673-691.

79.Christensen, L.& Alisa, B. (2006). Type of activity as a Functionof Experiencing a depressive or Happy Event. *Journal of Sport Behavior*, *29,(1)*. 27-39.

80.Cripe, B. (2001). *Building self-esteem*. Ohio State UniversityFact sheet. State 4-H office.

81.Crow, Lester D. (1968). *Psychology of Human Adjustment*. NewYork: Alfred .A. Knopf.